

**PENGARUH LATIHAN DENGAN NET TERHADAP KETERAMPILAN
HEADING SEPAKBOLA DI SSB HW U-15 KULON PROGO**

Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



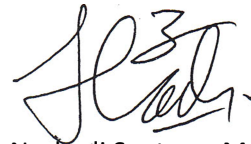
Oleh :
R. Yanu Setiawan
NIM. 08601244234

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MARET 2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Sepakbola Di SSB HW U-15 Kulon Progo” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Februari 2013
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nurhadi Santoso', written in a cursive style.

Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


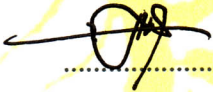


Yogyakarta, 18 Februari 2013
Yang menyatakan,



R. Yanu Setiawan
NIM. 08601244234

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Sepakbola di SSB HW U-15 Kulon Progo” yang disusun oleh R. Yanu Setiawan, NIM 08601244234 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 08 Maret 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		22/2013 23
Tri Ani H, M.Pd	Sekretaris Penguji		20/2013 3
R. Sunardianta, M.Pd	Penguji I (Utama)		19/2013 3
Soni Nopembri, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		18/2013 3

Yogyakarta, Maret 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

PENGARUH LATIHAN DENGAN NET TERHADAP KETERAMPILAN HEADING SEPAKBOLA DI SSB HW U-15 KULON PROGO

Oleh:
R. YANU SETIAWAN
NIM. 08601244234

Abstrak

Heading merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Latihan menggunakan net diduga mampu memberikan peningkatan atau pengaruh terhadap keterampilan *heading* siswa SSB HW U-15. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* sepakbola di SSB HW U-15 Kulon Progo.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Subjek dari penelitian ini adalah siswa SSB HW U-15 Kulon Progo, dengan jumlah 20 anak. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes keterampilan *heading* dari Nurhasan, yang memiliki validitas 0,76 dan reabilitas 0,78. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -8,073 lebih besar dari t tabel sebesar 1,729 ($-8,073 > 1,729$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 6,15 dari 17,30 menjadi 23,45. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 35,55%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo.

Kata kunci : keterampilan, *heading*, net.

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Bapakku R. Sukaryono, S.H. dan Ibuku tercinta Hj. Tatik Suminarti, Amd.Keb., terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta do'a-do'a yang selalu mengiringi langkahku dalam menempuh hidup yang bermakna.
2. Kakakku tercinta R. Himawan Eko Suwaryo, S,E. dan Rokhana Purwanti, Amd.Keb. dan Adikku R. Kuncoro Aji Laksono yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
3. Almamater dan segenap keluarga.

MOTTO

- ❖ *Menggapai sukses tidak harus tepat waktu, tetapi di waktu yang tepat. (Penulis)*
- ❖ *Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama hidup menjadi terarah. (A.H. Mukti Ali)*
- ❖ *Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat yang tak tahu arah menjadi terarah. (Al Imam Al Mawardi)*

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang melimpah, sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Sepakbola Di SSB HW U-15 Kulon Progo” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian skripsi ini.
3. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberi semangat belajar dan memberikan pengarahan selama perkuliahan.

6. Bapak Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Bapak Ibu Staf Administrasi yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
8. Ketua SSB HW Kulon Progo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Siswa SSB HW U-15 yang telah bekerjasama selama penelitian.
10. Keluarga besar Kos Babadan 533, Wawan, Saput, Husni, Dika, Adit, Ryan, Dola yang menjadi teman selama ini.
11. Sahabat-sahabatku tercinta, Sonet, Farid, Handoyo, Beha, Ardi, Bondan yang telah memberikan semangat dan dukungannya.
12. Teman-teman PJKR F 2008 yang selalu memberikan bantuan, semangat dan motivasi selama penyusunan skripsi.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih untuk segala bantuannya hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih sangat sederhana dan jauh dari kesempurnaan. Penulis akan sangat merasa senang apabila mendapat saran maupun kritikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Yogyakarta, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	6
1. Metodologi Latihan	6
2. Hakikat Sepakbola	12
3. Hakikat Teknik Dasar	14
4. Macam-macam Teknik Dasar Sepakbola	14
5. Keterampilan <i>Heading</i>	19
6. Teknik <i>Heading</i>	20
7. Latihan Menggunakan Net	22
B. Kerangka Berpikir	22
C. Hipotesis	23

BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
C. Populasi Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	27
1. Uji Hipotesis	27
2. Perhitungan Persentase Peningkatan.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian	29
B. Deskripsi Data Penelitian.....	29
1. Keterampilan <i>Heading Pre-Test</i>	29
2. Keterampilan <i>Heading Post-Test</i>	30
C. Hasil Analisis Data.....	31
1. Uji Hipotesis	31
2. Persentase peningkatan	32
D. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Implikasi Hasil Penelitian	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	35
D. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i>	30
Tabel 2 Distribusi Frekuensi <i>Data Posttest</i>	31
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji T	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.14. Tes Memainkan Bola dengan Kepala.....	26
Gambar 1. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Keterampilan <i>Heading</i>	30
Gambar 2. Histogram Data <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Heading</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	39
Lampiran 2. Data <i>Pre-test</i>	40
Lampiran 3. Program Latihan	41
Lampiran 4. Data <i>Post-test</i>	45
Lampiran 5. Presensi	46
Lampiran 6. Data Penelitian.....	47
Lampiran 7. Frekuensi Data Penelitian	48
Lampiran 8. Analisis Uji-t.....	50
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian	51
Lampiran 10. Dokumentasi Foto	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga populer di Indonesia. Hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu menguasai bola, memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi dan menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, dan pemain cadangan setiap regunya berjumlah tujuh pemain. Adapun lama permainan sepak bola ditentukan dengan babak, yakni 2 babak, setiap babak lamanya 45 menit, dengan lama istirahat 15 menit.

Usaha pembinaan dalam sepakbola dilakukan sejak usia dini melalui sekolah-sekolah baik sekolah secara formal maupun sekolah sepakbola, anak-anak diberikan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dengan benar, sehingga mereka dapat bermain dalam suatu tim dengan teknik dan taktik yang benar. demikian pula yang dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) Hizbul Wathan (HW) Kulonprogo. Salah satu SSB yang ada di Kulon Progo ini didirikan pada tahun 1992, akan tetapi masih kurang mendapat prestasi yang ingin dicapai karena motivasi berlatih dan metode latihan yang masih kurang. SSB HW Kulon Progo juga sudah baik dengan melakukan pembinaan usia dini diantaranya U-9, U-12, U-15.

Pada usia di bawah 15 tahun, saat ini pelatih banyak menekankan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan latihan teknik dasar. Latihan teknik dasar yang diberikan yaitu lari, menendang, dan menggiring. Di SSB HW U-15 kemampuan menendang dan menggiring sudah baik karena setiap latihan selalu diberikan materi menendang dan menggiring. Untuk *heading* atau menyundul kurang mendapat waktu latihan yang cukup. Sehingga anak masih ada rasa takut dan ragu untuk melakukannya karena kurangnya latihan. Padahal salah satu teknik dasar sepakbola adalah menyundul bola (*heading*). Untuk dapat melakukan *heading* yang baik diperlukan teknik yang benar karena *heading* merupakan salah satu cara mencetak gol, menghalau bola, dan mengoper bola dalam permainan sepakbola.

Untuk menguasai teknik yang baik dan benar, perlu dilakukan pembinaan dan latihan dengan menggunakan suatu cara yang benar. Latihan *heading* dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara seperti dengan cara individu yaitu melempar bola kemudian menyundul bola, dengan berpasangan, dan permainan. Dari beberapa latihan tersebut salah satu diantaranya adalah dengan cara permainan dan salah satu cara permainan itu adalah permainan menggunakan net/pembatas dengan memindahkan bola menggunakan kepala melalui atas net.

Di SSB HW U-15 Kulon Progo masih menggunakan latihan *heading* secara berpasangan dan individu, untuk cara permainan kurang diberikan oleh pelatih sehingga kemampuan *heading* masih kurang. Karena dengan menggunakan secara berpasangan dan individu anak di SSB HW U-15 Kulon

Progo masih merasa takut dan ragu melakukan *heading* pada saat bermain sepakbola di lapangan. Penggunaan inovasi yang baru juga harus dilakukan pada teknik-teknik dasar yang lain sehingga latihan tidak hanya monoton. Latihan menendang masih menggunakan cara berpasangan dan permainan yang monoton, begitu juga latihan menggiring bola yang masih menggunakan cara berpasangan di SSB HW U-15 Kulon Progo. Untuk latihan *heading* dengan menggunakan permainan net di SSB HW U-15 Kulon Progo belum pernah dilakukan dan hanya menggunakan cara berpasangan.

Dengan memperhatikan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan dengan net terhadap keterampilan *heading* sepakbola di SSB HW U-15 Kulon Progo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya porsi latihan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo sehingga membuat anak masih ada rasa takut dan ragu untuk melakukan *heading*.
2. Belum dimaksimalkan pelatihan tentang *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo.
3. Belum diketahui latihan menggunakan net dapat mengoptimalkan keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo.

C. Batasan Masalah

Karena banyaknya permasalahan yang ada dari berbagai situasi yang terjadi di lapangan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan *heading* dalam sepakbola dengan menggunakan metode permainan net di SSB HW U-15 Kulon Progo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Adakah pengaruh latihan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik dan fisik kepada pemain muda.

2. Praktis

- a. Bagi Sekolah Sepakbola yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.
- c. Memberi masukan bagi para pembina olahraga sepakbola dan pelatih agar dalam memberi pembinaan, pelajaran atau latihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Metodologi Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: (a) *practice*, (b) *exercises*, dan (c) *training*. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

- 1) *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.
- 2) *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya.
- 3) *Training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek.

Dari ketiga pengertian di atas pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005: 1).

b. Ciri-ciri Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 7) ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.

Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Dalam melakukan olahraga agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai maka harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip

dasar latihan difokuskan pada perkembangan dan pemeliharaan dari komponen dasar kesehatan, di samping juga pentingnya kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti: *speed*, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Berkaitan dengan program pendidikan jasmani yang digunakan sebagai suatu pendekatan pokok, program itu digambarkan sebagai suatu gerakan analisa model dan manfaat utama dari model gerakan yang mempunyai nilai.

Setiap kegiatan fisik atau latihan akan mengakibatkan terjadinya perubahan-perubahan di dalam tubuh, perubahan-perubahan yang terjadi tersebut memang disengaja untuk mempersiapkan kondisi fisik bagi pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Agar latihan yang dilakukan dapat mencapai tujuan dan sasaran maka latihan yang dilakukan harus sesuai dengan dosis yang tepat.

1) Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dilakukan Djoko Pekik Irianto (2000: 14) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Intensitas latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yaitu antara 75% - 85%

denyut jantung maksimal, sedangkan untuk proses pembakaran lemak antara 65% - 75% denyut jantung maksimal.

2) Durasi latihan

Durasi merupakan ukuran yang menunjukkan lamanya proses latihan yang dilakukan setiap pertemuan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 17) untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Jadi dapat dikatakan bahwa durasi latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi adalah 20-60 menit pada setiap sesi latihan.

3) Frekuensi latihan

Dalam melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali dalam satu minggu. Untuk meningkatkan kebugaran memerlukan waktu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik Irianto, 2000: 13).

4) Macam aktivitas latihan

Latihan olahraga yang mengikutsertakan seluruh badan, misalnya jalan kaki, *jogging*, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik dapat meningkatkan kemampuan kardiorespirasi.

Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang efektif adalah sebagai berikut:

a. Prinsip beban berlebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang (Suharjana, 2007: 88). Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program latihan harus berpegang pada prinsip *overload* untuk dapat meningkatkan kemampuan secara periodik.

b. Prinsip kekhususan (*specifity*)

Program latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Latihan yang khusus untuk satu cabang olahraga atau pertandingan, mengarah kepada perubahan-perubahan morfologis dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan (Bompa, 1994: 9).

c. Prinsip individual

Menurut Bompa (1994: 13) individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan bagi setiap atlet dalam pelaksanaannya kurang memperhatikan proses latihan, dalam latihan harus menyenangkan bagi setiap individu untuk kecakapannya, potensinya, serta mempelajari sifat

secara khusus dari setiap cabang olahraga. Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda, sehingga dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

d. Prinsip beban latihan bersifat progresif

Menurut Sukadiyanto (2005: 18) latihan bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994: 30). Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya.

e. Prinsip kembali asal (*reversibel*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 11) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika tidak latihan (Suharjana, 2007: 89). Jadi dapat dikatakan bahwa adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari latihan akan

berangsur-angsur mengalami penurunan bahkan hilang apabila latihan tidak dilakukan secara teratur dan sesuai takaran latihan.

Suatu proses latihan memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ini ditentukan oleh kebugaran energi yang meliputi sistem aerobik dan anaerobik, selain itu juga ditentukan oleh kebugaran biomotor yang meliputi dayatahan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi.

Oleh karena itu diperlukan suatu proses latihan kebugaran yang sistematis, terencana, terprogram, terukur dan teratur, agar kebugaran *energi* dan kebugaran biomotor dapat meningkat. Seperti pendapat Djoko Pekik Irianto (2000: 10) bahwa latihan kebugaran merupakan suatu proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh yang meliputi kualitas dayatahan paru jantung, kekuatan dan dayatahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang di dalam pelaksanaannya dilakukan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain (kesebelasan). Setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan tangannya. Bagi penjaga gawang bebas memainkan bola dengan semua anggota badannya didalam daerah

hukuman. Sepakbola merupakan jenis permainan yang memiliki tujuan yang sederhana, yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha untuk menggagalkan serangan lawan atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Kerjasama yang kompak dalam satu tim akan meningkatkan kualitas permainan dan memenangkan pertandingan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) sepakbola adalah suatu permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Dalam perkembangan ini permainan sepakbola dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*). Menurut Muhajir (2006: 1) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dapat dimainkan dilapangan luar ruangan (*out door*) maupun didalam ruangan (*in door*) yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak mungkin. Ada pun ciri khas permainan ini adalah memainkan

bola dengan menggunakan seluruh tubuh kecuali lengan, dan hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan (dapat menggunakan lengan apabila berada di daerah hukuman).

3. Hakikat Teknik Dasar

Menurut Thomson dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 80) mengartikan teknik dalam olahraga sebagai cara yang paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan. Menurut pendapat Sucipto, dkk. (2000: 17) pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Menurut Jef Sneyers (1998: 24) dilihat dari segi teknis mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa teknik dasar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan olahraga tertentu secara efisien dan efektif. Permainan sepakbola yang baik hanya akan dapat dicapai melalui latihan teknik yang dimulai dari teknik dasar ke teknik yang tinggi yang akhirnya harus menuju kepada gerakan-gerakan yang otomatis. Dalam permainan sepakbola teknik dasar sangat menentukan untuk mengembangkan mutu dari permainan.

4. Macam-macam Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain sepakbola dilapangan diperlukan penguasaan beberapa teknik-teknik dasar yang harus dipelajari oleh pemain sepakbola. Menurut Soewarno KR (2001: 7) teknik-teknik dalam permainan

sepakbola dibagi menjadi 2 antara lain: (1) gerakan-gerakan tanpa bola (*movement without the ball*). (a) lari dan berubah arah (*running and changing of direction*), (b) meloncat/melompat (*jumping*), dan (c) gerak tipu tanpa bola atau gerak badan (*feinting without the ball/body feint*). (2) gerakan-gerakan dengan bola (*movement with the ball*), (a) menendang bola (*kicking*), (b) menerima bola (*receiving the ball*), (c) menyundul bola (*heading*), (d) menggiring bola (*dribbling*), (e) gerak tipu (*feinting*), (f) merebut bola (*tackling*), (g) lemparan ke dalam (*throw-in*), dan (h) teknik penjaga gawang: bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping: deensive and offensive*).

Berdasarkan pembagian teknik dalam sepakbola di atas dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Teknik tanpa bola

1) Lari dan mengubah arah

Menurut Sardjono (1982: 17) lari dalam sepakbola tidak sama dengan lari dalam atletik. Dalam sepakbola, lari tidak memerlukan start secara intensif seperti dalam atletik, tetapi kecepatan lari sangat dibutuhkan. Lari dalam atletik tidak mendapatkan gangguan sedikitpun, tetapi dalam sepkbola selalu tidak bebas. Sewaktu lari, pemain kadang-kadang terpaksa harus membelok mengubah arah, harus berhenti, lari mundur, menyamping atau lari sambil melompat/meloncat.

2) Meloncat/melompat

Berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat (Soewarno KR, 2001: 6). Melompat dan meloncat dalam sepakbola berguna untuk mengambil posisi atau mengejar bola terutama pada saat menyundul bola (*heading*). Pemain yang dapat memperhitungkan kecepatan dan arah datangnya bola, memilih waktu yang tepat, cepat dalam mengambil posisi melompat/meloncat dengan kekuatan penuh akan sukses dalam lompatannya.

3) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan

Merupakan unsur penting dalam permainan sepakbola. Menurut Sardjono (1982: 18) pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerak tipu, maka pemain itu tidak dapat menjadi pemain sepakbola yang baik. Setiap pemain hendaknya dapat melakukan bermacam-macam gerak tipu

b. Teknik dengan bola

1) Menendang bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik yang lain,

maka wajarlah jika menendang bola merupakan teknik yang pertama harus diajarkan.

2) Menerima bola

Menerima/mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan bola, atau dengan kata lain membawa bola ke dalam penguasaan sepenuhnya (sardjono, 1982: 50). Menurut Arma Abdoellah (1981: 423) dua macam cara menerima bola yaitu: bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengamanan yang tepat agar dapat menguasai bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara menghentikan bola dengan telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, dada, paha, dan perut.

3) Menyundul bola

Menyundul bola adalah memainkan bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala. Daerah perkenaan bola dan kepala pada saat akan melakukan sebuah sundulan adalah kening, karena kening merupakan bagian terkuat (Sucipto dkk. 2000: 32).

4) Menggiring bola

Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola

atau menggulirkan bola terus di tanah berlari (Sardjono, 1982: 76). Beberapa cara menggiring bola antara lain dengan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.

5) Gerak tipu

Gerak tipu (*feinting*) dapat diartikan keahlian seseorang membuat rencana gerakan untuk menipu atau membingungkan perhatian lawan dari perhatian atau arah gerakan yang sebenarnya dari pemain itu (Arma Abdoellah, 1981: 428). Macam-macam gerak tipu antara lain: gerak tipu badan dan gerak tipu dengan bola yaitu gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan. Berdasarkan letak pemain terhadap lawan maka gerak tipu dibedakan menjadi antara lain: gerak tipu pemain berhadapan dengan lawan, membelakangi lawan, dan di sisi lawan.

6) Merebut bola

Tujuan merebut bola adalah memisahkan lawan dengan bola, menghalang-halangi lawan menguasai bola atau untuk merebut bola yang sedang dikuasai lawan dan selanjutnya dimainkan sendiri untuk dimainkan dengan regunya. Merampas atau merebut bola merupakan usaha menghadang bola dari penguasaan lawan (Arma Abdoellah, 1981: 429).

7) Lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan (Sucipto, dkk. 2000: 36). Lemparan ke dalam diberikan pada saat bola keluar lapangan pada bagian sisi samping. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan apabila sasaran jaraknya dekat. Lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan apabila sasaran jaraknya jauh.

8) Teknik menjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Tugas utama penjaga gawang adalah mencegah bola masuk ke gawang timnya. Beberapa teknik penjaga gawang antara lain: teknik menangkap bola, melayang menangkap bola, menepis (mengetip) bola, meninju bola, melempar bola, dan menendang bola.

5. Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola (*heading*) dapat diartikan menyentuh bola dengan kepala yang dimaksud untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain untuk dioperkan kepada temannya atau mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, agar terampil melakukan *heading*, maka gerakannya harus dilakukan dengan energi sedikit tetapi hasilnya lebih

baik. Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1992: 256) seseorang yang memiliki gerakan terampil adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis.

Sedangkan gerakan keterampilan menurut KBBI yaitu kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Keterampilan merupakan salah satu jenis gerakan yang di dalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa latihan tubuh atau bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa agar terampil menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola harus mampu mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*) serta ada beberapa teknik yang digunakan untuk *heading*.

Menurut Soewarno (2001: 7-8) bahwa berdasarkan perkenaan antara lain: (a) bagian depan dahi, (b) bagian sisi kiri, (c) bagian sisi kanan. Berdasarkan tekniknya, antar lain: (a) *heading* dengan sikap berdiri, (b) *heading* dengan melompat atau meloncat, (c) *heading* sambil melayang menjatuhkan badan .

6. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

a. Heading dengan sikap berdiri.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 32) menyundul dengan sikap berdiri pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Cara melakukannya adalah sikap dan pandangan

kearah sasaran, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan dan menghadap ke arah sasaran, berat badan di kaki terkuat. Sebelum melakukan sundulan, badan ditarik sedikit kebelakang dalam posisi sedikit melenting. Kemudian kedua lengan terbuka, siku dibengkokan mengimbangi badan, leher ditegangkan, pandangan kearah bola. Selanjutnya gerakan badan ke depan menuju bola dan sundul bola tepat dengan dahi bagian depan hingga bola kembali meluncur ke depan.

b. Heading dengan melompat dan meloncat.

Menyundul bola sambil melompat/meloncat pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertical maupun horizontal (Sucipto, dkk. 2000: 33). Cara melakukannya adalah tempatkan diri dibawah lambungan bola, kedua kaki dalam posisi sejajar. Pada saat bola turun ambil tolakan. Kemudian meloncat kearah bola dengan badan sedikit melenting dan tangan dibuka kesamping, posisi siku ditekuk kemudian mendarat secara eksplosif.

c. Heading sambil melayang menjatuhkan badan.

Menurut Joseph Luxbacher (2004: 89) menyundul sambil melayang digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak secara paralel ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi. Cara melakukannya adalah badan mengarah ke sasaran dengan pandangan mengawasi bola melayang, sikap badan condong kedepan,

lutut ditekuk. Kemudian pada waktu bola meluncur dari arah yang berlawanan lompat ke depan dan melayang sejajar dengan tanah, sundul bola dengan dahi. Pada saat mendarat, tangan bertumpu pada tanah.

7. Latihan Menggunakan Net

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005: 1). Net menurut KBBI adalah jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga, seperti bulutangkis, tenis, dan lain-lain, dipasang melintang membagi lapangan menjadi dua bagian.

Jadi latihan dengan net adalah proses untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan alat tubuh, dan psikis dengan menggunakan alat yang membagi lapangan menjadi dua bagian.

B. Kerangka Berpikir

Menyundul bola (*heading*) adalah salah satu teknik dasar dari permainan sepakbola yang dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, memberi umpan kepada kawan dan juga sebagai penghalau atau pertahanan bila bola datang melambung, sehingga setiap pemain sepakbola harus dan wajib mempelajari untuk menguasai teknik dasar menyundul bola (*heading*).

Menyundul bola dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu menyundul dengan sikap berdiri, menyundul bola dengan melompat/meloncat,

menyundul bola sambil melayang. Teknik yang harus diperhatikan adalah perkenaan bola dan posisi tubuh pada saat melakukan *heading*. Perkenaan yang benar yaitu menggunakan dahi dengan mata terbuka, sedangkan posisi tubuh harus memperhatikan kaki tumpu dan tangan pada saat melakukan *heading*.

Latihan untuk meningkatkan kemampuan *heading* harus bersifat khusus sesuai dengan karakteristik teknik dasar. Cara latihan untuk melakukan *heading* bisa dilakukan dengan sendiri, berpasangan dan permainan. Latihan dengan net merupakan salah satu cara latihan untuk meningkatkan keterampilan *heading*. Penggunaan net yang dimodifikasi dengan bermain dapat membuat anak-anak tidak merasa bosan disaat melakukan latihan *heading*.

C. Hipotesis

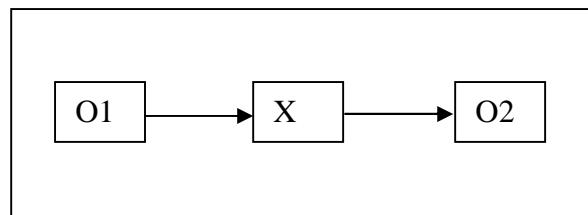
Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1988: 257). Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak bila kenyataan menolaknya. Rumusan hipotesis adalah sebagai berikut: Ada pengaruh latihan dengan net terhadap keterampilan *heading* sepakbola di SSB HW U-15 Kulon Progo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005 : 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2005: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X : *treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang diajarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan *heading* dalam sepakbola dengan menggunakan net yaitu suatu cara latihan dengan net untuk sebuah pencapaian tujuan meningkatkan salah satu teknik dasar sepakbola berupa *heading* atau menyundul bola dengan kepala dengan prosedur yang benar, memainkan bola menggunakan kepala sebanyak mungkin sesuai dengan tes yang digunakan diambil dari Nurhasan (2001: 160) yaitu tes memainkan bola dengan menggunakan kepala dalam waktu 30 detik. Keterampilan *heading* dalam penelitian ini adalah keterampilan untuk memperoleh skor terbanyak dalam memainkan bola dengan kepala menggunakan dahi dalam waktu 30 detik. Setiap testi mendapatkan kesempatan 2 kali, dan diambil skor yang terbaik.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian dan unsur yang akan diteliti (Agung Sunarno, 2011: 59). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB HW Kulon Progo U-15 tahun 2012 yang berjumlah 20 anak. Pada penelitian ini dikarenakan semua populasi mendapat perlakuan yang sama maka penelitian ini disebut penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes dari Nurhasan yang diketahui dengan validitas tes 0,76 sedangkan reliabilitasnya 0,78. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan dan gerak kepala serta keseimbangan anggota badan dan memainkan bola dengan menggunakan kepala. Alat yang digunakan adalah bola sepak dan *stopwatch*. Pelaksanaan tes :

- a) Pada aba-aba “Siap”, orang coba berdiri bebas dengan bola dalam penguasaan tangannya.
- b) Pada aba-aba “Ya”, orang coba melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan menggunakan bagian dahi.
- c) Lakukan kegiatan ini selama 30 detik. Apabila bola jatuh, maka orang coba diperbolehkan mengambil bolanya kembali dan memainkan kembali di tempat bola tersebut diambil.
- d) Penskoran diambil jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang sah (benar) selama 30 detik.
- e) Gagal apabila orang coba memainkan bola tidak dengan dahi dalam memainkan bola.



Gambar 4.14.
Diagram Tes Memainkan Bola Dengan Dahi (Kepala)

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2009: 308) teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang memenuhi standar yang diterapkan. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data. Peneliti mencari objek penelitian dan mengajukan surat permohonan penelitian kepada ketua SSB HW Kulon Progo, kemudian peneliti menentukan populasi untuk diteliti yaitu siswa SSB HW Kulon Progo U-15 sebanyak 20 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes keterampilan *heading* bola yang dikembangkan oleh Nurhasan.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Setelah hasil *pre-test* dan *post-test* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). berikut adalah rumus Uji t (Suharsimi, 2005 : 395) :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}}$$

Dengan keterangan :

t : harga t untuk sampel berkolerasi

D : (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor

tes akhir untuk setiap individu.

D : rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D² : kuadrat dari D

N : banyaknya subjek penelitian

2. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB HW Kulon Progo U-15. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 23 November 2012 – 23 Januari 2013. Tempat penelitian di Alun-alun Wates.

2. Deskripsi Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB HW U-15 Kulon Progo, yang berjumlah 20 siswa.

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan data *post test* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan data penelitian, dari data *pre test* dan data *post test* keterampilan *heading* siswa SSB HW Kulon Progo U-15 tahun. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

1. Keterampilan *Heading Pre-Test*

Deskripsi data *pre-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan.

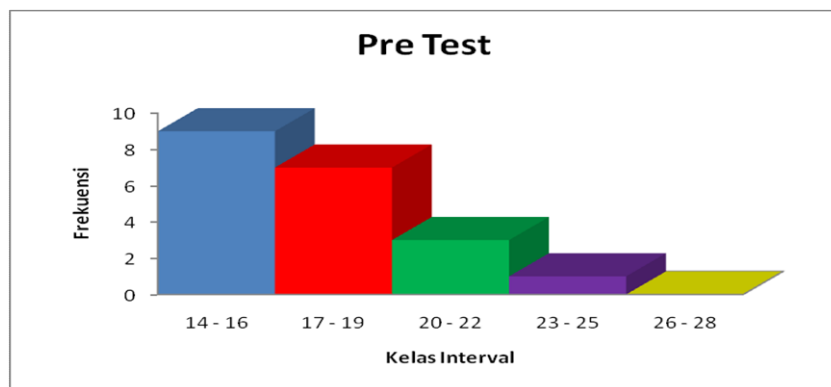
Hasil analisis deskriptif data *pre-test* keterampilan *heading* siswa SSB HW Kulon Progo U-15 tahun memperoleh nilai maksimum = 24,00; nilai minimum = 14,00; rerata = 17,30; median 17,00; modus = 14,00; dan

nilai standar deviasi = 2,79. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	14 - 16	9	45,00%	9
2	17 - 19	7	35,00%	16
3	20 - 22	3	15,00%	19
4	23 - 25	1	5,00%	20
5	26 - 28	0	0,00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre-test*.



Gambar 1. Histogram Data *Pre-Test* Keterampilan *Heading*

2. Keterampilan *Heading Post-Test*

Deskripsi data *post-test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *post-test*.

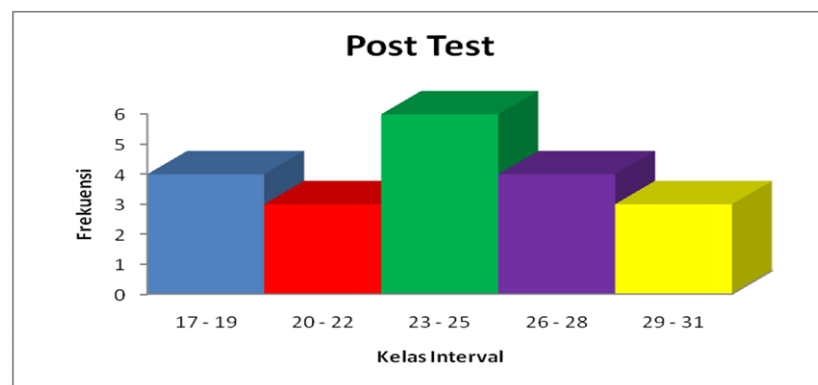
Hasil analisis deskriptif data *post-test* keterampilan *heading* siswa SSB HW Kulon Progo U-15 tahun memperoleh nilai maksimum = 30,00; nilai minimum = 17,00; rerata = 23,45; median 23,00; modus = 23,00; dan

nilai standar deviasi = 4,14. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	17 – 19	4	20,00%	4
2	20 – 22	3	15,00%	7
3	23 – 25	6	30,00%	13
4	26 – 28	4	20,00%	17
5	29 – 31	3	15,00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut histogram dari distribusi frekuensi keterampilan *heading* saat *post-test*.



Gambar 2. Histogram Data *Post-Test* Keterampilan *Heading*

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* hasil pengukuran keterampilan *heading* siswa SSB HW U-15 Kulon Progo. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : “tidak terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo”. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah

menerima hipotesis apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	17,30	- 8,073	1,729	Signifikan
<i>Post Test</i>	23,45			

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar – 8,073 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05)(19) sebesar 1,729. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-8,073 > 1,729$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo.

2. Persentase Peningkatan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre-test* adalah sebesar 17,30 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 23,45. Hasil ini menunjukkan keterampilan *heading* siswa SSB HW Kulon Progo U-15 tahun setelah berlatih dengan menggunakan net meningkat sebesar 6,15 atau sebesar 35,55% dari saat *pre-test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan model permainan net sebesar 35,55%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang

signifikan latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo. Pada saat *pre-test* besarnya rata-rata adalah sebesar 17,30 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 23,45. Hasil ini menunjukkan keterampilan *heading* siswa SSB HW Kulon Progo U-15 setelah berlatih dengan menggunakan net meningkat sebesar 6,15 atau sebesar 35,55% dari saat *pre-test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan dengan menggunakan net sebesar 35,55%.

Menyundul bola (*heading*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola, baik itu digunakan untuk mengoper bola ke teman, memberikan umpan, menghalau bola dari gawang, bahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sebuah teori mengatakan bahwa agar terampil menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola harus mampu mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*) serta ada beberapa teknik yang digunakan untuk *heading*. Latihan dengan menggunakan net, seseorang dirangsang untuk dapat mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*), sehingga dengan latihan menggunakan net mampu meningkatkan keterampilan *heading* siswa SSB HW U-15 Kulon Progo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah latihan dengan menggunakan net keterampilan *heading* siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 35,55% dari sebelum diberikan latihan dengan menggunakan net. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan sepakbola, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada kegiatan latihan di klub ataupun kegiatan pembelajaran di kelas bahwa dalam latihan *heading* sebaiknya menggunakan latihan dengan menggunakan net karena sangat efektif meningkatkan keterampilan *heading* siswa.

Pengaruh yang diberikan latihan dengan menggunakan net sangat besar, yaitu 35,55%. Hal ini mempunyai arti bahwa latihan *heading* dengan menggunakan net sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *heading* menggunakan net dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya keterampilan *heading* siswa maka kemampuan bermain sepakbola siswa pun juga akan semakin meningkat, karena keterampilan *heading* merupakan salah satu kemampuan dasar dalam permainan sepakbola. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan sepakbola diberikan latihan *heading* selain latihan mengoper, menghentikan bola, dan menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo."

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan net terhadap keterampilan *heading* di SSB HW U-15 Kulon Progo. Karena latihan dengan menggunakan net mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *heading*, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi guru penjas di sekolah maupun pelatih sepakbola di klub-klub sepakbola atau sekolah sepakbola dalam latihan *heading* agar menggunakan latihan dengan menggunakan net, karena dengan latihan menggunakan net keterampilan *heading* siswa meningkat secara signifikan. Sehingga dengan demikian tujuan pembelajaran *heading* akan tercapai, yaitu meningkatnya keterampilan *heading*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan

maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subjek dan waktu mengonsumsi sebelum melakukan tes, sehingga data yang diperoleh adalah data seketika itu saja.
2. Tidak memperhatikan kondisi fisik dan mental pada waktu pelaksanaan.
3. Dalam proses pelaksanaan tes tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat yang digunakan.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada khususnya, dan kemampuan bermain sepakbola pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga kemampuan siswa SSB akan semakin meningkat.
3. Menyediakan alat ukur berat dan tekanan bola yang akan digunakan untuk tes.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta : PT Sastra Hudaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and methodology of training*. (Terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (1999). “Upaya meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan melalui latihan senam aerobik”. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- <http://id.wikipedia.org>. diakses dari <http://wikipedia.org>. pada tanggal 10 Agustus 2012 jam 20.30 WIB.
- Luxbacher, Joseph. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta.
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT Rosida Jayapura.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soewarno KR. (2001). *Sepakbola Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1982). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud proyek peningkatan mutu guru SD setara D-II.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunarno, Agung. (2001). *Metedologi Penelitian Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sutrisno Hadi. (1988). *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 15 /UN.34.16/PP/2013 8 Januari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : R Yanu Setiawan
NIM : 08601244234
Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 23 November 2012 s/d 23 Januari 2013
Tempat/Obyek : Alun-alun Wates / SSB HW U - 15 Tahun
Judul Skripsi : Meningkatkan Keterampilan *Heading* Dalam Sepakbola Dengan Menggunakan Metode Permainan Net Di SSB HW U-15 Kulon Progo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Pengelola SSB HW U-15 Kulon Progo.
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Dekan.

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001


Data Pre-Test

Lampiran. 2. Data *Pre-test*

Testi	<i>PREE TEST</i>		
	I	II	terbaik
1	13	17	17
2	14	14	14
3	15	17	17
4	13	15	15
5	13	14	14
6	14	13	14
7	17	19	19
8	14	16	16
9	14	19	19
10	18	21	21
11	16	15	16
12	17	15	17
13	13	15	15
14	16	14	16
15	15	18	18
16	17	19	19
17	21	16	21
18	18	20	20
19	13	14	14
20	24	20	24

Program Latihan

Lampiran.3. Program Latihan *Heading*.

No	Pertemuan	Kegiatan Eksperimen	Ket
1	1	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang menyundul bola (<i>heading</i>). • Penjelasan <i>Pre-test</i>. • Pemanasan. <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memainkan bola dengan kepala dalam 30 detik. <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 2 ○ Istirahat : 2 menit tiap set <p>C. Penenangan dan dibubarkan.</p>	<i>Pre-test</i>
2	2,3	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan. • Menjelaskan tentang materi latihan <i>heading</i>. <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan latihan menyundul bola sederhana dan saling bergantian dengan menggunakan teknik sikap berdiri, menyundul bola dengan melompat atau meloncat dan menyundul bola sambil melayang menjatuhkan badan. <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 3 ○ Repetisi : 10 ○ Istirahat : 1 menit tiap set <p>C. Penenangan dan dibubarkan.</p>	Saling berpasangan

3	4,5,6,7,8	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan. • Latihan <i>heading</i> dengan sikap berdiri secara berpasangan. • Latihan <i>heading</i> dengan melompat atau meloncat secara berpasangan. <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 1 ○ repetisi : 10 <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagi menjadi 2 kelompok kemudian melakukan permainan dengan net voli dan menggunakan lapangan voli. Memasang net dengan ketinggian 1,5 meter. Dan memainkan permainan seperti bola voli tetapi menggunakan kepala dengan peraturan yang telah dimodifikasi yaitu setiap tim minimal melakukan 3 kali <i>heading</i> dan diberikan 1 kali menggunakan kaki setelah bola melewati net. Skor diberikan apabila bola jatuh menyentuh tanah. <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 3 ○ Istirahat : 1 menit per set <p>C. Penenangan dan dibubarkan.</p>	Mengg unakan net
4	9,10,11	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan. • Latihan <i>heading</i> dengan melompat atau meloncat secara berpasangan. 	Mengg unakan net

		<ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>heading</i> sambil melayang menjatuhkan badan. <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 1 ○ Repetisi : 10 <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagi menjadi 2 kelompok kemudian melakukan permainan dengan net voli dan menggunakan lapangan voli. Memasang net dengan ketinggian 2 meter. Dan memainkan permainan seperti bola voli tetapi menggunakan kepala dengan peraturan yang telah dimodifikasi yaitu setiap tim minimal melakukan 3 kali <i>heading</i> dan diberikan 1 kali menggunakan kaki setelah bola melewati net. Skor diberikan apabila bola jatuh menyentuh tanah. <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 3 ○ Istirahat : 1 menit per set <p>C. Penenangan dan dibubarkan.</p>	
5	12,13,14,15	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan. <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagi menjadi 2 kelompok kemudian melakukan permainan dengan net voli dan menggunakan lapangan voli. Memasang net dengan ketinggian 2,5 meter. Dan 	Menggunakan net

		<p>memainkan permainan seperti bola voli tetapi menggunakan kepala dengan peraturan yang telah dimodifikasi yaitu setiap tim minimal melakukan 3 kali <i>heading</i> dan diberikan 1 kali menggunakan kaki setelah bola melewati net. Skor diberikan apabila bola jatuh menyentuh tanah.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Set : 3 ○ Istirahat : 1 menit per set <p>C. Penenangan dan dibubarkan.</p>	
6	16	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Penjelasan tentang menyundul bola (<i>heading</i>). ● Penjelasan <i>Post-test</i>. ● Pemanasan. <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memainkan bola dengan kepala dalam waktu 30 detik. ○ Set : 3 ○ Istirahat : 2 menit tiap set <p>C. Penenangan dan dibubarkan.</p>	Post test

Data *Post-Test*

Lampiran. 4. Data *Post-test*

Testi	<i>POST TEST</i>		
	I	II	terbaik
1	21	20	21
2	25	27	27
3	23	22	23
4	18	16	18
5	15	17	17
6	16	18	18
7	27	27	27
8	23	21	23
9	17	23	23
10	23	19	23
11	20	21	21
12	26	22	26
13	27	30	30
14	18	20	20
15	20	23	23
16	16	26	26
17	23	25	25
18	25	30	30
19	16	18	18
20	30	30	30

LAMPIRAN.

PRESENSI
SSB HW KULON PROGO

No	Nama	TTL	Pre-T		11/12	14/12	16/12	18/12	21/12	23/12	25/12	28/12	30/12	4/1	6/1	8/1	11/1	13/1	15/1	18/1	Post-T	
			I	II																	I	II
1	ABI	25-6-99	13	17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	21	20
2	AJI	19-5-99	14	14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	25	32
3	AFFAT	18-4-98	15	17	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	23	22
4	AZIZI	26-5-98	13	15	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	15	17
5	BIMO	14-01-00	13	14	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	15	17
6	DANA	8-11-99	14	13	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	16	18
7	FEBI	14-2-99	17	19	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	22	27
8	FERI	11-2-00	16	16	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	23	21
9	DEDE	17-12-98	14	19	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	17	23
10	HARLAN	3-5-98	18	21	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	23	19
11	IFUL	27-3-99	16	15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	20	21
12	LUTFI	24-11-98	17	15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26	22
13	OGI	20-2-98	13	15	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	27	30
14	RENO	15-7-99	16	14	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	18	20
15	OWEN	28-8-99	15	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	23
16	TRI	20-2-98	17	19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	16	26
17	WULAN	17-4-98	21	16	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	23	25
18	RUDI	17-11-98	18	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	30	30
19	DIMAS	16-7-98	13	14	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	18	16
20	ZAKI	14-4-99	24	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	30	30

Lampiran 6. Data Penelitian

Testi	<i>PREE TEST</i>			<i>POST TEST</i>		
	I	II	terbaik	I	II	terbaik
1	13	17	17	21	20	21
2	14	14	14	25	27	27
3	15	17	17	23	22	23
4	13	15	15	18	16	18
5	13	14	14	15	17	17
6	14	13	14	16	18	18
7	17	19	19	27	27	27
8	14	16	16	23	21	23
9	14	19	19	17	23	23
10	18	21	21	23	19	23
11	16	15	16	20	21	21
12	17	15	17	26	22	26
13	13	15	15	27	30	30
14	16	14	16	18	20	20
15	15	18	18	20	23	23
16	17	19	19	16	26	26
17	21	16	21	23	25	25
18	18	20	20	25	30	30
19	13	14	14	16	18	18
20	24	20	24	30	30	30

Lampiran 7. Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics		pre test	post test
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
	Mean	17.3000	23.4500
	Median	17.0000	23.0000
	Mode	14.00	23.00
	Std. Deviation	2.79285	4.13553
	Variance	7.800	17.103
	Minimum	14.00	17.00
	Maximum	24.00	30.00

Frequency Table

		pre test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	4	20.0	20.0	20.0
	15	2	10.0	10.0	30.0
	16	3	15.0	15.0	45.0
	17	3	15.0	15.0	60.0
	18	1	5.0	5.0	65.0
	19	3	15.0	15.0	80.0
	20	1	5.0	5.0	85.0
	21	2	10.0	10.0	95.0
	24	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Post-test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	5.0	5.0	5.0
	18	3	15.0	15.0	20.0
	20	1	5.0	5.0	25.0
	21	2	10.0	10.0	35.0
	23	5	25.0	25.0	60.0
	25	1	5.0	5.0	65.0
	26	2	10.0	10.0	75.0
	27	2	10.0	10.0	85.0
	30	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 8. Analisis uji-t

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre test	17.3000	20	2.79285	.62450
post test	23.4500	20	4.13553	.92473

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test & post test	20	.576	.008

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Std. Deviation			
Pair 1	pre test - post test	-6.15000	3.40704	.76184	-7.74454	-4.55546	-8.073	19	.000



PERSATUAN SEPAKBOLA HIZBUL WATHAN WATES KULON PROGO

Alamat : Jl. Diponegoro Wates Kulon Progo Telp. 0274 7198100

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 15 /UN.34.16/PP/2013 tentang izin penelitian, maka pengurus harian Sekolah Sepakbola HW Kulon Progo menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : R. YANU SETIAWAN

NIM : 08601244234

Program Studi : S-1 PJKR

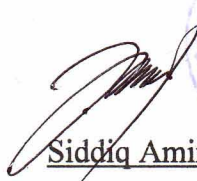
Fakultas : FIK

Telah melakukan penelitian pada tanggal 23 November 2012 sampai dengan 23 Januari 2013 dengan judul “Meningkatkan Keterampilan *Heading* Dalam Sepakbola dengan Menggunakan Metode Permainan Net Di SSB HW U-15 Kulon Progo” yang dilakukan di alun-alun Wates.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 25 Januari 2013

Ketua Harian SSB HW


Siddiq Aminudin

Pelatih SSB HW U-15


Suharyono

DOKUMENTASI FOTO

LAMPIRAN. 7.

